சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

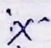
மலர் : 12 ★ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2024 ஜுலை 1, 1993 ★ இதழ்: 3



சிறப்புக் கட்டுரை:

பெரிய உலகமும் சிறிய உலகமும்!





இந்த இதழில்

வெற்றி நிச்சயம் —தங்கப்பிரியா

பொடுகுத் தொல்லையா?

கோரோசனம்

நோய் — ஏன் எப்படி?

தேள்கொடுக்கு

குழந்தைகளின் கண்கள்

ஆண்மையின் அழிவும் நிவர்த்தியும் —டாக்டர் F. பெஞ்சமின், பம்பாய்

திருவள்ளுவரின் மருத்துவ ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானக்கலை

சுக்கிலத்தைப் பெருக்கும் ஆளிவிதை

நீண்ட நாட்கள் நோயின்றி வாழ்வதற்கு

தனிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் திர்சபை

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

"சிற்சபை"

சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சீபுரம்-2.

போன்: 2981

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். சிற்சபை



மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம், ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கீல்வாயு, வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

மருத்துவர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

சிகிச்சை நேரம்:
- காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
- மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை

ஞாயிறு மாலை விடுமுறை.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

நீரிழிவு நோயாளிகள் உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து கொண்டாலே இந்த நோயைப் பெருமளவு குறைப்பது மட்டுமல்லாமல் குணப்படுத்தவும் முடியும்.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 12 | 1993 ஜூலை 1, | இதழ் 3

பெரிய உலகமும்! சிறிய உலகமும்!

அண்டத்திலே ஐம்பெரும் பூதங்கள் இருப்பதால் அதை பெரிய உலகம் என்று கூறுகின்றோம். அதே சமயத்தில் ஒரு சிறிய உலகமும் படைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை சித்தர்கள் நம் அறிவாற்றலால் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

அண்டத்தில் ஐம்பெரும் பூதங்கள் இருப்பதைக் காண்கின்றோம். அதைப் போலவே நம் உடலிலும் மண் 1¾ சதவிகிதமும், நீர் 1½ சதவிகிதமும், நெருப்பு 1 சதவிகிதமும், காற்று ¾ சதவிகிதமும், விண் ½ சதவிகிதமும் நம் உடலிலும் உள்ளது.

இதை ஒரு சித்தர்,

"அண்டத் திலுள் ளதே பிண்டம்
பிண்டத் திலுள் ளதே அண்டம்
அண் டமும் பிண்டமும் மொன்றே
அறிந்து தான் பார்க்கும் போதே"

என்று கூறுகின்றார்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

இந்த மண்ணானது [பிருதிவி] மனித உடலில் எலும்பு தோல், சதை. மயிர், நரம்பு முதலியவை களாக உள்ளது.

இந்த நீர் [அப்பு] என்பது மனித உடலில் இரத்தமாகவும் கொழுப்பு, விந்து, சிறுநீர் மூளை முதலியவைகளாக உள்ளன. நெருப்பு [தேயு] என்பது மனித னிடத்தில் சோம்பல், இறுமாப்பு அச்சம், தூக்கம் முதலியவை களாக உள்ளன.

காற்று [வாயு] என்பது மனித னிடத்தில் ஓடல், இருத்தல், நடத்தல், நின்றல் முதலியவை களாக உள்ளன.

ஆகாயம் [விண்] என்பது மனித உடலில் ஆசை உட் பகை, மோகம், வஞ்சனை முதலியவைகளாக உள்ளன.

இப்படி படைக்கப்பட்டதை ஐம்பூதங்களால் சேர்க்கையால் ஆக்கப்பட்ட சிறியதோர் உல -கம் என்றும் கூறலாம். மனித னுடைய முக்கிய உறுப்புக்கள், ஒன்பது கிர கங்களோடும் தொடர்பு கொண்டுள்ளது.

மனித இருதயமானது சூரிய னோடும், மூளையானது ...

சென்னை

டாக்டர் சிற்சபை மருத்துவமனை

அகத்தியர் தியான மண்டபத்தில்

1993 ஜூலை மாத நிகழ்ச்சிகள்

- பிரதி செவ்வாய்க்கிழமை மனவளக்கலைமன்றத்தின் சார்பாக
  மாலை 6-40 மணிக்கு
  தீட்சை அளித்தல்
  தவ விளக்கம் முதலியன
- பிரதி வியாழக்கிழமை
  மாலை 6-40 மணிக்கு
  கூட்டுத்தவம்
  சித்த மருத்துவம்
  குறள் வகுப்பு
  திருமந்திரம் வகுப்பு
  அகத்தாய்வு முதலியன
- பிரதி சனிக்கிழமை
  6-00 மணி முதல்
  8-00 மணி வரை
  உடற்பயிற்சி
  பிறதவங்கள்
  மெய்ஞான - விஞ்ஞான
  சிறப்புச் சொற்பொழிவுகள்
- ஒவ்வொரு மாதமும் மூன்றாம் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 9-00 மணி முதல் பகல் 1-00 மணி வரை "மௌன விரதம்" நடை பெறும்.
- 11—7—93 காயகல்பப் பயிற்சி காலை 9மணிமுதல் பகல் 1 மணி வரை நடை பெறும்.

இடம்: 152, ரங்கராஜபுரம் சாலை
கோடம்பாக்கம் - சென்னை-24
போன்: 428095

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

நினைவாற்றலுக்கு ஓர் வல்லாரை!
மூளை நரம்புகள் வலிவு பெற ஓர் வல்லாரை
பெற்றிடுவீர் வல்லாரையின் பவனை
" வல்லாரை கேப்சுல்ஸ் "
VALLARAI CAPSULES
இங்ஙனம்,
டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மருத்துவமனை:
சிற்சபை சித்தானந்த
வைத்தியசாலை
காஞ்சிபுரம்-2.
போன்: 2981

இல்லம்;
56-B, K. T. S. மணி தெரு.
மாமல்லன் நகர்,
காஞ்சிபுரம்.
போன்: 5351

னோடும், பித்தப்பையானது செவ்வாய் கிரகத்தோடும், நுரையீரலானதுபுதன் கிரகத்தோடும் கல்லீரலானது குருகிரகத்தோடும், குண்டிக்காயானது சுக்கிரனோடும், மண்ணீரல் சனி கிரகத்தோடும் தொடர்பு கொண்டுள்ளதாக சித்தர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளார்கள்.

முருங்கைக்கீரை

முருங்கைக்கீரையுடன் சிறிது எள் சேர்த்துச் சமைத்துஉண்டு வர நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.

பிரபஞ்சத்தில் என்னென்ன பொருட்கள் உள்ளதோ அவைகள் எல்லாம் நம் உடலிலும் உள்ளன என்பதைக் கண்டறிந்தனர்.

ஐம்பெரும் பூதங்களினால் ஏற்படும் பண்புகளைப் பார்த்தால் நமக்கே ஆச்சரியமாக இருக்கும் ஐம்பெரும்பூதங்களான கடைசி பூதமான மண்ணை [பிருதுவி] அரைத்து பற்று போட்டால் கட்டிகளும் இரணங்களும் குணமாகும் பாண்டு நோய்களும் குணமாகும்.

நீரினால்[அப்பு]கண்ரோகம் ... பித்தத்தன்மை

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பற்கள் உறுதிபெறும். சுக்கில விருத்தியும் உண்டாகும்.

நெருப்பு வினால் [தேயு] சிறுதொடையில் உண்டாகின்ற நோய்களும், உடற்கடுப்பும் நீங்கும்.

காற்றினால் [வாயு] நீர் வேட்கை, உடல் அனல், சோர்வுமுதலியன குணமாகும்.

வெளி [விண்] யினால் எல்லா உயிர்கட்கும் அடிப்படையான உணவும், மண், நீர், நெருப்பு, காற்று போன்றவைகள் அடங்குவதற்கும் இடந்தருகின்றது.

இவைகளைப்போலவே ஐம் பூதங்கட்கும், அறுசுவைகட்கும் தொடர்பு இருக்கின்றது என்பதையும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இரண்டிரண்டு பூதங்களின் சேர்க்கையால் ஒவ்வொருசுவையும் உண்டாகின்றது என்பதையும் கணறிந்துள்ளனர்.

அதாவது

மண் + நீர் மூலமாக இனிப்பு சுவையும்
மண் + நெருப்பு மூலமாக புளிப்பு சுவையும்
நீர் + நெருப்பு மூலமாக உப்பு சுவையும்
காற்று + விண் மூலமாக கைப்பு சுவையும்
காற்று + நெருப்பு மூலமாக கார்ப்பு சுவையும்
மண் + காற்று மூலமாக துவர்ப்பு சுவையும்

ஏற்பட்டதாக சித்தர்கள் கண்டனர்

ஐம்பூதங்களின் நிறங்களையும் சித்தர்கள் கண்டுள்ளனர். மண் என்பது பொன்னிறமாகவும் நீர் என்பது படிக நிறமாகவும், நெருப்பு என்பது செந்நிறமாகவும், காற்று என்பது நீல நிறமாகவும், வெளி [ஆகாயம்] என்பது புகைநிறமாகவும் உள்ளது என்பதாகவும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

பஞ்சபூதங்கள் உடலில் செயல்படுவதை நினைத்தால் நமக்கு வியப்பாக இருக்கும்.

காற்று என்பது காதின் மூலமாக ஓசையாகவும் நெருப்பு என்பது கண்ணின் மூலமாக பார்த்தலாகவும், நீர் என்பது நாவின் மூலமாக சுவையாக

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲

ரங்கராஜபுரம்
மனவளக்கலைமன்றம்
நடத்தும்
சுவாமி **வேதாத்திரி மகரிஷி**

ஆன்மீக விஞ்ஞானக்கல்லூரி

- ஜூலைமாதம் முதல் 8சனிக் கிழமைகளில் மாலை 3மணி முதல் 7 மணி வரை
- எளிய முறை குண்டலினி யோகப் பயிற்சி
- காயகல்பப் பயிற்சி
- எளிய உடற்பயிற்சி
- அகத்தாய்வு
- கட்டணம் ரூ. 175/-
- மாணவ மாணவியரின் பெயர்களை முன்னதாகப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- F.V.M.C.S.S.
  Follow of Vethathiri Maharishi College of Spiri thal Science என்ற சான்றிதழ் வழங்கப்படும்

இடம்:
மனவளக்கலை மன்றம்
152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு,
கோடம்பாக்கம். சென்னை-24
போன்: 428098.

வும், மண் என்பது மூக்கின் மூலமாக மணமாகவும் விண் என்பது தோலின் மூலமாக உணர்த்துவதாகவும் செயல் படுகிறது.

மனித வாழ்க்கையின் இரகசியத்தைப் பற்றி அறிந்த சித்தர்கள் முழு விவரங்களையும் நமக்கு அளிக்கின்றனர். ஒரு மனிதனுடைய வயது நூறு என்ற அளவில் பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளலாம். முதல் பத்து வயது இளமை என்றும், இருபது வயதில் வாலிபம் என்றும், முப்பதிலிருந்து நாற்பது வயதை யௌவனம் என்றும் கூறுகின்றனர்.

✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲

மணத்தக்காளி வற்றல்

இது வாந்தியைப் போக்கும். தன்மை உடையது நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது, காயை உலர்த்திவற்றல் செய்து நெய்யில் வறுத்தோ, தனிக்கஷாயம் இட்டோ கொடுக்கப் பித்த வாந்தியைப் போக்கும். பசியைத் தூண்டும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲

✺✺✺✺✺✺✺✺✺✺✺✺✺

வெந்தயம்

இது வாய்ப்புண் ஆகியவற்றுக்குச் சிறந்த மருந்து. வெந்தயத்தை அரைத்துத் தலையில் பூசி குளித்துவர, மயிர் நன்கு வளரும். முடி உதிர்வதைத் தடுக்கும்.

✺✺✺✺✺✺✺✺✺✺✺✺✺

நாற்பத்து ஐந்து வயதிலிருந்து ஐம்பது வயது வரையில் மண்ணானது நீரை நெருங்கும். அறுபதாவது வயதில் நீரானது, நெருப்பை நெருக்கும். எழுபதாவது வயதில் நெருப்பானது, காற்றை நெருக்கும். எண்பதாவது வயதில் ஆகாயம் [விண்] ஆத்துமாவை நெருக்கும். நூறுவது வயதில் ஆன்மா வந்த வழியைப் பார்த்துப் போகும்.

இப்படி வாழ்க்கை இரகசியத்தைத் தெரிந்துகொண்டாலும், மனிதனுக்கும் பஞ்சபூதங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பையும் தெரிந்துகொண்டோம். அதே சமயத்தில் இந்த பிரபஞ்சமானது பெரிய உலகமாகவும் நமது உடலானது சிறிய உலகமாகவும் செயல்படுவதை நினைத்தால் நமக்கே வியப்பாக இருக்கிறது.

சி. அம்பிகாபதி

கௌரவ ஆசிரியர்

போன்: 426714

மருதம்பாகு எனும் மருதம் மணப்பாகு
(தயாரிப்பு: சிற்சபை பார்மசி)

சிற்சபை வைத்தியசாலை, காஞ்சிபுரம்.
இருதய வியாதிகள், இரைப்பை, நீர்ப்பை அழற்சி உள்ளுறுப்பு ரணங்கள், பெரும்பாடு நீரெரிச்சல் குணமடைய

கிடைக்குமிடம் **சிற்சபை மருத்துவமனை**
152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.
சிற்சபை வைத்தியசாலை, காஞ்சிபுரம்
போன்: 2981, 5351.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

☎ 4264714



சிற்சபை பற்பொடி

பல்நோய், பற்புழு, ரத்தம், சீழ்வடிதல், பல்ஆட்டம் நீங்கும்.

நீலிக்கெண்ணெய்

இளநரையை மாற்றி மயிர் நீண்டு வளர





புத்தைலம்

மயிர் நீண்டுவளர மயிர் உதிர்வதைத் தடுக்க.

தயாரிப்பு சிற்சபை பார்மஸி, சென்னை 24

கிடைக்குமிடம்: சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்

152 ரங்கராஜபுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை 24

122. ராஜவீதி. காஞ்சிபுரம்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

வெற்றி நிச்சயம்!

தங்கப்பிரியா

"உச்சிமீது வானிடிந்து
வீழுகின்ற போதிலும்
அச்சமில்லை அச்சமில்லை
அச்சமென்பதில்லையே"

இது திண்ணிய மனத்திற்கு எடுத்துக்காட்டு.

"தான் எண்ணங்களினால் உருவானவன்" என்பதை மனிதன் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு புரிந்து கொள்கிறானோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவன் வாழ்க்கையில் வெற்றியடைகிறான்.

வாழ்க்கையில் உயர்ந்தோரின் வரலாறுகளை உற்றுநோக்கினால் அவர்களுடைய உயர் பின்னணியில் இருந்தவை மனத்திண்மை விடாமுயற்சி தன்னம்பிக்கை ஆகியவையே என்பது புலனாகும்.

தன்னம்பிக்கையும் மனோபலமும் எண்ணத்தின் காரணமாக வருபவை. ஆக ஒருவரின் உயர்வுக்கும் சாதனைக்கும் உற்பத்தி ஸ்தானம் அவருடைய மனமே!

மனத்தளவில் நிமிர்ந்துநின்று இன்பமாக மகிழ்ச்சியாக வாழக் கற்றுக்கொண்டு விட்டால், பிறகு உங்கள் மகிழ்ச்சியைக் கெடுக்க எந்தச் சக்தியாலும் முடியாது. வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது ஒரு மனோபாவம்.

அனைத்தும் பெற்றவன் மகிழ்ச்சியில்லாமல் இருக்கக் கூடும். ஒன்றுமே இல்லாதவன் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கக்கூடும்.

எனவே, மகிழ்ச்சி என்ற ஒன்று தனியாக வெளியே இருப்பது இல்லை. மனத்தின் உள்ளே இருந்து தோன்றும் ஓர் உணர்வே அது. ஊக்கமும் உறுதியும் தன்னம்பிக்கையும் மகிழ்ச்சியின் திறவுகோல்கள்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

நீ எதுவாக நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆகிறாய்'' என்று ஒரு கூற்று உண்டு. மனதில் நாம் தீவிரமாக சிந்திக்கும் சிந்தனை பன்னாள் கழித்தே னும் செயலாக உருவாவதைப் பலர் அனுபவத்தில் அறிந் திருக்கக் கூடும்.

உங்களை நீங்கள் உயர்ந்த வராக எண்ணிக் கொண்டால் அந்த எண்ணமே உங்களை உயர்த்தும். பிறரிடம் இருக்கும் ஆற்றலைக் [கண்டிப்பாக ஒவ் வொரு ஆற்றல் உண்டு] தேடிக் கண்டுபிடித்து அதில் சிறப்ப டையப் பாடுபடுங்கள்!

தனது பதினாறாவது வயதில் கையில் காசின்றி வீட்டை விட்டு வெளியேறி பெரும் நகர மான நியுயார்க்கிற்குப் பிழைக்க வந்து, பலகோடி களுக்கு அதிபதியானவர் கோல்கேட் நிறுவனத்தை நிறு வியவர். அவரை அந்த நிலைக்கு உயர்த்தியது எது?

உயர்வான எண்ணமும் அதை அடைய அவர் உழைத்த உழைப்பும்தான்

இப்படி பலருடைய வாழ்க்-கையில் எண்ணம் என்கிற

✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱

ரங்கராஜபுரம்

மனவளக்கலை மன்றம் நடத்தும்

சுவாமி

வேதாத்திரி மகரிஷியின்

காயகல்பப் பயிற்சி

சித்தர்கள் கண்ட பயிற்சி

இறப்பைத் தள்ளி வைக்கும்

இரகசியமான பயிற்சி!

அதிக இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், மூலநோய், பீனிசம், மலட்டுத் தன்மை, நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மை இழப்பு முதலியவைகளை குணப்படுத்தும் அற்புதமான பயிற்சியாகும்.

தலைவர்;

உயர்திரு ஷண்முகசுந்தரம் M.A., அவர்கள்

உதவி இயக்குநர்

டி. வி. நிலையம், சென்னை

நடத்துபவர்

உயர்திரு டாக்டர்

சி. அம்பிகாபதி

M.B.B.S., D.L.O.

காலம்: 11-7-93 ஞாயிற்றுகிழமை காலை 9-மணி to 1-மணி வரை

இடம்:

சிற்சபை மருத்துவமனை

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு,

சென்னை-24. போன்: 428098

கட்டணம்:

பெரியவர்கள்	ரூ. 60—00
தம்பதியர்கள்	ரூ. 80—00
மாணவ மாணவியர்கள்	ரூ. 30—00
மறு பயிற்சிக்கு	ரூ. 30—00

[முன்னதாக பதிவு செய்து கொள்ளவும்.]

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சிறு விதையிலிருந்து சாதனை என்கிற ஆலவிருட்சம் வளர்ந்திருக்கிறது. ஏன் அந்த எண்ணம் என்னும் வித்து நம் வாழ்க்கையில் பயனளிக்காது? நிச்சயம் அளிக்கும்! முயன்றால்!

"வினைத்திட்பம் என்பது ஒருவன் மனத்திட்பம்
மற்றைய எல்லாம் பிற"

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு!

மனதில் உறுதி பூண்டு உயர்வை அடைய ஒருவர் நினைத்தால் வெற்றி நிச்சயம்!

"எண்ணங்களைச் செயலாற்றும்
ஆற்றலே வெற்றியாக வளர்கிறது".

ஸ்த்தீன் பழமொழி

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

அமுதரத்னாகர லேகியம்

தயாரிப்பு: "சிற்சபை பார்மசி"

சோர்வடைந்த நரம்புகளுக்கு நல்ல வலிவைத் தந்து, விந்து கட்டி, தாது விருத்தியும், மூளைக்குச் சுறுசுறுப்பும் உண்டாக்கும்

கிடைக்குமிடம்:

டாக்டர் சிற்சபை மருத்துவமனை

சென்னை-24.

டாக்டர். சிற்சபை மருத்துவமனை போன்: 2981

காஞ்சிபுரம். 5351

அமுதசுரபி லேகியம்

தயாரிப்பு: சிற்சபை சித்தானந்த வைத்தியசாலை

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

1993 ஜூன் மாதம் வெளியாக "இளம்பிள்ளைவாதம்" கட்டுரையின் தொடர்ச்சி

படும் குழந்தைகளுக்கு இந் நோய் வருவதில்லை. பொது வாக இளம்பிள்ளைவாதம் குழந்தை பிறந்த மூன்று மாதத் திலிருந்து மூன்று வருடத்திற் குள் அறுபத்தைந்து சதவிகித மும், பின் பத்து வயது வரை முப்பத்தைந்து சதவிகிதமும், உண்டாகின்றது. தக்கசிகிச் சையில்லாவிடின், இந்நோய் குணமாதல் அரிது. இந்நோய்க்கு கீழ்க்கண்ட சில முறைகளை என் அனுபவ வாயிலாய் கை யாண்டு வெற்றிகண்டுள்ளேன்.

மேற்பிரதியாக முறைகள்:

1) பாதிக்கப்பட்ட அங்கங் களுக்கு தேவகாரக்கட்டையை சன்னமாக சீவி எடுத்துப் பசு வின் பாலில் சன்னமாக சீவி எடுத்துப் பசுவின் பாலில் அரைத்துப் பற்றுபோட்டு ஆறு மணி நேரம் வரை வைத்திருத் தல்.

2) வேப்பெண்ணெய் அரைக் கால்படி, கஸ்தூரி மஞ்சள் கால்பலம் பூண்டு அரைப்பலம், கோழி... சேர்த்து கொதிக்க வைத்து முட்டை கருகும் பதத்தில் இறக்கி ஆறவிட்டு தினமும் நோயற்ற அவயங்களில் தடவி வருதல்.

உட்பிரதியாக முறைகள்:

திருகு கள்ளியின் உள்ளிருக் கும் சோற்றை வெள்ளாட்டுப் பால்விட்டு அரைத்து, வில்லை தட்டிக்காயவிட்டு, அகலிலிட்டு மேல்மூடி சீலைமண் செய்து, அளவிற்கேற்ப விரட்டி அடுக் கிப் புடமிடவும். புடமிட்ட பற்பத்தை மீண்டும் முன் போன்றே வெள்ளாட்டுப் பாலில் அரைத்துப் புடமிடவும்.

****

வல்லாரை

இதுமூளைக்கு நல்ல பலத் தையும் சுறுசுறுப்பையும் தரும். சிந்தனா சக்தியைப் பெருக்க வல்லது. ஞாபகசக்திக்குச் சிறந்த மூலிகை வல்லாரை.

****

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱

சித்தாலயா!

பிரதி சனிக்கிழமை காலை 10-30 மணி முதல் 2-30மணி வரை சித்தாலயாவில் மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

சித்தாலயா !

316, 5-வது தெற்கு
குறுக்குத் தெரு
கபாலீஸ்வரர் நகர்,
நீலாங்கரை, சென்னை-41

✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱✱

இப்படி மும்முறை புடமிட சாம்பல் நிற பற்பமாகும். இதில் உடல்நிலை மற்றும் வயதிற் கேற்ப ஒன்று முதல் மூன்று அரிசி எடைவரை தேனுடன் குழைத்து மூன்று நாள் ஒன்பது வேளை கொடுக்கவும். இப்படி அரை மண்டலம் கொடுக்கக் குணம் கிட்டும். துணைக்கு அயம் மற்றும் இலிங்கச் செந் தூரங்களைக் கொடுக்கலாம்.

2) சுத்தித்த சேங்கொட்டைக் அரைபலம். உரித்தவெள்ளைப் பூண்டு ஒருபலம் இவற்றை நன்கு அரைத்து அச் சாந்தின் நடுவில் சுத்தித்த இலிங்கம் ஒரு பலம் அளவு வைத்து அது வெளித்தெரியாவண்ணம் கவசித்து, காயவைத்து அகலி லிட்டு மேல்மூடி ஐந்து சீலை மண் செய்து தக்க அளவு விரட்டி அடுக்கிப் புடமிடவும். புடம் ஆறியபின் அகலைப் பிரித்து உள்ளிருக்கும் சாற்று டன் கூடிய லிங்கத்தை கல்வத் திலிட்டு, மேற்படி புடமிட்ட லிங்கத்தின் மொத்த எடைக்கு அரைக்கால் பங்கு பூரப்பதங் கத்தையும் சேர்த்து ஒரு சாமம் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வும். இதில் வயது மற்றும் நோயின் அளவிற்கேற்ப, ஓரிரு அரிசி எடையாக, திரிகடுகுச் சூரணத்துடன் சேர்த்து தேனில் குழப்பி தினமிரு வேளையாக ஒன்பது நாள் கொடுக்கவும். ஒரு வாரம் இடைவெளி விட்டு மீண்டும் ஒன்பது நாளைக்குக் கொடுக்கவும். இப்படி மும்முறை கொடுக்கப்பயன் கிட்டும்.

3) சுத்தித்த பூநாகத்தை கருந் துளசிச் சாறுவிட்டு அரைத்து வில்லை தட்டிக் காயவிட்டு, அகலிலிட்டு மேல் மூடி, சீலை மண் செய்து, தக்க அளவு வரட்டி அடுக்கிப் புடமிடவும். இப்படி ஐந்துமுதல் ஏழுமுறை

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

கேரட் - பருப்பு கறி

வேண்டியவை:

கேரட் கிராம் 50 கிராம்
துவரம்பருப்பு 50 கிராம்
நீர் 1 லிட்டர்
எலுமிச்சைசாறு 1 தேக்கரண்டி
உப்பு, மிளகாய்த் தூள்
தேவைக்கு ஏற்றபடி

செய்முறை:

கேரட்டை நன்கு கழுவி சன்னமாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். பருப்பைக் கழுவி நீரில் வேக விடவும். கேரட்டையும் சேர்த்து பருப்பும் காயும் நன்கு வெந்ததும் இறக்கி அதிகமாக உள்ள நீரை வடிகட்டிவிட்டுப் பின் உப்பு மிளகாய்த்தூள் எலுமிச்சைச் சாறு மூன்றையும் வெந்த கேரட் பருப்புடன் சேர்த்துக் கிளறவும். சுவையும் சத்தும் மிகுந்த கேரட் பருப்பு கறி தயார்! சூடாகப் பரிமாற சுவையான உணவு!

கிடைக்கும் சத்து:

கலோரிகள்	192 கிராம்
புரதம்	12 கிராம்
கால்சியம்	50 மி. கிராம்
இரும்புச்சத்து	4·35 மி. கிராம்

புடமிட்டு பின்னர் அரைக்க கருஞ்சிவப்பு கலந்த செந்தூரமாகும். இச்செந்தூரத்திற்கு ஐந்தில் ஒரு பங்கு எடை சுத்தித்த இலிங்கம் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் நோய் மற்றும் வயதிற்கேற்ப ஒன்று முதல் மூன்று அரிசி எடை வீதம் தினமிரு வேளையாக தேனுடன் கலந்து கொடுக்க குணம் கிட்டும்.

குறிப்பு:

இளம்பிள்ளைவாதத்தில் இன்னொரு வகையான பாதிப்புமுண்டு. அதாவது இடுப்பிற்குக் கீழ் இரு கால்களும், இடுப்பும் சேர்ந்து துவண்டுவிடும் பாகங்களில் உள்ள எலும்புகளுக்கும் மேற் தோலுக்கும் இடையே உள்ள தசை அறவே இல்லாவிடில் அது குணமாவது இயலாது. வயது ஆக ஆக அவயவங்கள் சிறுத்து இடுப்பிற்கு மேலுள்ள பாகங்களும் வலுவை இழந்து துவண்டு விடுவதுடன் வேறு குணப்படும் வழிகள் இல்லாது நோய் விடும். எனவே, இதுபோல் சதையிழந்தநோயை மருத்துவர்கள் சிகிச்சைக்கு எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருத்தலே நலம். இவையன்றிபொதுவாக இளம்பிள்ளை வாதத்திற்கு மேற்கூறிய மருந்துகள் நற்பயன் தருவது திண்ணம்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பொடுகுத் தொல்லையா?

[1] ஒரு எலுமிச்சையை நறுக்கிப்பாதி எடுத்து தலையின் மேல்பகுதியில் அனைத்து பாகங்களிலும் நன்கு தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து அலசவும்.

[2] தேங்காய் எண்ணெயை மிதமாகச் சூடு செய்து இரவு தலையில் நன்கு மஸாஜ்செய்து கொள்ளவும். காலையில் எழுந்து தலையை அலசவும்.

[3] மிளகைப் பாலில் அரைத்துத் தலையில் பூசிச் சில நிமிடங்கள் கழித்துத் தலையை அலசலாம்.

[4] அரிசியைக் கழுவும் நீரைத் தலையில் நன்கு தேய்த்துப்பின் அலசுவதாலும் பொடுகு நீங்கும்.

முகச்சுருக்கம் நீங்க:

கேரட்டை விழுதாக அரைத்து அதனுடன் பால் சேர்த்து முகத்தில் பூசி இருபத்தைந்து நிமிடங்கள் கழித்து முகத்தைக் கழுவவும்.

தினமும் 8 முதல் 10 டம்ளர்கள் வரை நீர் பருக வேண்டும். இது தோல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும். டீ காபி, தோல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றவை அல்ல. இவை அதிகமாகப் பருகும் பழக்கம் தோல் அழகையும் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கும். நிறைய காய்கறிகளும் பழங்களும் அருந்தி வந்தால் தோல் பளபளப்பாக செழுமையுடன் விளங்கும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

"கோரோசனம்"

மிருகங்களின் பித்தப்பைகளைச் "ரோசனம்" என்று கூறுவது வழக்கம் குறிப்பாக பசுவின் பித்தப்பையைப் பற்றிக் குறிக்கும்போது கோரோசனம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

கோரோசனத்தில் அநேக திறங்கள் உண்டு. சாதாரணமாக பெரியதாகவும் இருக்கும். கசப்பாகவும் தித்திப்பாகவும் இருக்கும் பொதுவாக பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.

கோரோசனத்திற்கு ரோசனம் கோமந்திரம், வச்சலமணி ஜாதி என்று பல பெயர்கள் உண்டு. மான், எருமை, காட்டுக்கரடி, மயில், மீன்கள் இவைகளின் பித்தைப் பயன்படுத்துவதும் உணடு. பெரும்பாலும் மாட்டின் வயிற்றில் பிறப்பதையே உபயோகப் படுத்துகின்றனர்.

காட்டிலிருக்கும் வெள்ளை மாட்டினின்று எடுக்கப்படும் ரோசனை புரைபுரையாக இருக்கும். இதுஇராசக்கருவிகளுக்கு அதிக பலத்தைக் கொடுக்கும். குறிப்பாக இருதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

நன்றாகப் பழுத்த ஊசியை, இந்த ஊசியின்மீது மஞ்சள் நிறம் படித்தால், அதுதான் நல் உயர்ந்த 'கோரோசனை' என்று நம்பப்படுகிறது.

கோரோசனையில் கடுகளவு எடுத்து வெற்றிலைச் சாற்றில் [அ] தாய்ப்பாலில் கொடுக்க குளிர் சுரம், சீதளம், நீர்க்கோவை இசிவு மாந்தம், மலபந்தம் முதலியன குணமாகும். இதை மாத்திரையாக உருட்டி கிஷாயத்தில் இழைத்துக் கொடுக்க, குழந்தைகட்கு ஏற்படும் வியாதிகள் குணமாகும்.

CC-0 In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

நோய்! - ஏன்? எப்படி?

நோய் என்பது தவிர்க்க முடியாத கெடுதல் என்று பெரும்பாலானோர் எண்ணுகின்றனர். அது அப்படியல்ல! இன்னின்ன நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்று கண்டறிந்து கூறுகின்றது மருத்துவ உலகம். சத்துக்குறைவால் சில நோய்கள், நச்சுப்பொருட்கள் உடலினுள் புகுவதால் சில நோய்கள் நீர், காற்று மூலம் தொற்றும் நுண்கிருமிகளால்சில நோய்கள் என,, நோய் காரணத்துடனே வருகிறது. எனவே "நோய்க்கு இடங்கொடேல்" என்ற முதுமொழிக்கு ஏற்ப, நோய்களைத் தவிர்த்து ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வது நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

தவறான உணவுப் பழக்கம் அசுத்த தண்ணீர் காற்று ஆகியவற்றின் மூலம் நோய்கள் வருகின்றன. சிலநோய்கள் தாயின் கருப்பையிலிருந்து தோன்றுகின்றன சில பாரம்பரியம் தொடர்பானவையாகவும்இருக்கின்றன.

காலம் கடந்து உணவு உண்பது,பசித்தபோது, வேலை மிகுதி என்று உணவு உண்ணாமல் இருப்பது போன்ற பழக்க வழக்கம் வாய்வு, நோயை வரவழைக்கிறது. வாய்வு. வாத நீரை அதிகம் சுரக்கச் செய்கிறது. உடலில் துர்நீர் பெருகுகிறது. இவை வெட்டை, சீதம் போன்ற மற்றநோய்களை வருவிக்கின்றன.

"அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து"

என்கிறார் வள்ளுவர்.

முன் உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணமான பின் நல்ல பசி எடுக்கும்போது [illegible] உணவை உண்ண வேண்டும் என்கிறார்.

CC-0 In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பூண்டுத்தேன்

தயாரிப்பு: சிற்சபை பார்மசி
சென்னை. போன்: 426714

சிற்சபை சித்தானந்த வைத்தியசாலை, காஞ்சிபுரம்.

இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் கொழுப்பு, இருதய கோளாறு, சுவாசகாசம், நீடித்த சளிப்பு நீங்கும். வயிறு பொருமல், நரம்புகள் வலி, தோள் பிடிப்பு நீங்கி குழந்தைகள் சளி கரையும். வாங்கி பயனடைவீர்!

கிடைக்குமிடம்:
சிற்சபை மருத்துவமனை
சென்னை-24.
சிற்சபை சித்தானந்த வைத்திய சாலை,
காஞ்சிபுரம்-2 போன்: 2981, 5351

உண்ணும்போது மிதமிஞ்சித் தண்ணீர் பருகக்கூடாது. இஞ்சி, கசகசா, மிளகு, பட்டை முதலிய காரச் சுவை சரக்குகளைக் குறைத்து உண்ண வேண்டும். காபி, தேநீரில் நன்மையைவிட தீமையே அதிகம். உணவு வேளைகளுக்கு இடை நடுவில் குறைந்தது ஐந்து மணி நேரமாவது இருக்க வேண்டும். உணவு உண்பதிலும் மற்ற விஷயங்களிலும் ஆரோக்கிய விதிகளைக் கடைபிடித்தால் நோய்வரும் வாயிலை மூடியவர்களாவோம்!

"சுத்தமான உடல் வாழ்வு,

தெளிவான சிந்தனைக்கு அனுசரணையாகும்"

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

இவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு நோய் என்னும் பகைவனை, விரட்டி ஆரோக்கியம் என்னும் நண்பனைத் துணைக்கு அழைப்போமாக!

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

தேள்கொடுக்கு

இந்தியாவில் எல்லா இடங்களிலும் வளரக்கூடியது. இது ஒரு அடி முதல் இரண்டு அடி வரை வளரக்கூடியது. இது சிறு செடி இனத்தைச் சார்ந்தது. இந்தச் செடி தை மாதம் முதல் சித்திரை மாதம் வரை மலரும்.

இதனுடைய இலையானது தடிப்பாகவும், கரும் பச்சை நிறத்திலும் காணப்படும். இந்த இலைகளின் ஓரங்கள் ரம்பம் போல் ஒழுங்கற்ற சிறிதும் பெரிதுமான பற்கள்போல் காணப்படும். இந்த இலையின் பக்கங்களிலும், அதன் முனையிலும், தேள்கொடுக்கு போன்ற அமைப்பில் சுருண்ட வடிவில் நரம்பு இரண்டு பக்கங்களிலும் காணப்படும்.

இந்த செடியில் சிறுந்தேட் கொடுக்கு, பெருந்தேட் கொடுக்கு என்று இரண்டு வகைகள் உள்ளன. இந்த பெருந்தேட் கொடுக்கிற்கு "சுடுகாடு மீட்டான்" என்று வேறு பெயரும் உண்டு. இது தேளின் பெயரையே கொண்டுள்ளதால், இந்த செடியின் இலைச் சாற்றை தேள் கொட்டிய இடத்தில் பிழிந்து கட்டி வந்தால் தேள்கடியின் விஷம் குறைந்துவிடும். இது தேளின் விஷத்தையே முறிப்பதாலும் இதற்கு இப்பெயர் வந்திருக்க கூடும்.

இதன் இலையை, மஞ்சளுடன் சேர்த்து அரைத்து, புண், சொறி, சிரங்கு இவைகளின்மீது பற்றுபோல் போட்டால் சீக்கிரம் குணமாகும். இதுதவிர முகப்பருமீது பற்று போட்டால் சீக்கிரம் பழுத்து உடைந்து விடும்.

பால் வினைநோய் காரணமாக ஏற்படும். உடல் நமைச்சல், பீஜத்தில் புண், வெள்ளை ஒழுக்கு முதலிய வியாதிகளை குணமாக்கும்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

V.A.T. Medical Agency
விற்கும்
அம்பீஸ் பார்மா மருந்து
CHITS-LIV
CHITS-COF
CHITS-VITAL TONE
CHITS IMFORTE
CHITS COFFEE POWDER
CHITS KUMARITONE
CHITS RUMACURE OINT
CHITS TOOTH POWER
CHITS CURE OINT
ஏஜெண்டுகள்
திரு. சம்பத்குமார்,
19, தேரடி வீதி, சேலம்-1.
திரு. S. K. பெருமாள்
946, கீழவாசல், தஞ்சாவூர்.
திரு. ராஜகோபால்
நாட்டு மருந்து கடை சந்து
ஈஸ்ட் ரோட், தஞ்சாவூர்.
ராஜன் கிளினிக், கரூர்-5.
திரு. இரவீந்திரநாத்,
நெ. 3, மெயின் ரோடு,
குத்தாலம்
திரு. விவேகானந்தன்
260/10, Sion Road,
East Sion, Bombay.

சென்னையில்
காதி கிராமோத்பவன்கள்

அண்ணா சாலை,
அடையார்.
சர்வோதய சங்கங்கள்
அண்ணாசாலை,
புரசைவாக்கம்
மடிப்பாக்கம்
மயிலாப்பூர், போரூர்
ராட்டன் பஜார்
தாம்பரம்
காஞ்சிபுரம்
அண்ணாநகர்
152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு.
கோடம்பாக்கம்,
சென்னை-24.

****

செய்தி!

சிற்சபை சித்தானந்த வைத்தியசாலையின் நிர்வாகியும், "சித்த மருத்துவ மாதஇதழின் துணை ஆசிரியருமான Rtn. டாக்டர் சி. தங்கதுரை அவர்கள் காஞ்சி ரோட்டரி சங்கத்தின் தலைவராக 1—7—1993 அன்று பதவி ஏற்றார்.

****

இந்த இலையை நாற்பது நாட்கள் உண்டு வந்தால் எலும்புருக்கி என்னும் நோய் குணமாகும்.

இதன் இலையையும், பூவையும் குடிநீராக்கி குடித்தால், தொண்டைரணம், டான்சில்ஸ் முதலியன குணமாகும். இதன் காயை கிஷாயமாக போட்டுக் குடித்தால், மூச்சுத் திணறல் குணமாகும்.

இந்த மூலிகை உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத்தருவதோடு, சிறுநீரையும் பெருக்கும். ஆற்றல் உடையது, உடல் தாதுக்களை அழிக்கும் நுண் கிருமிகளை அழிக்கும்சக்தி இதற்கு உண்டு. 'எயிட்ஸ்'' ஆராய்ச்சியாளர்கள் இந்த மூலிகையைப் பற்றியும் ஆராய்ச்சி செய்யலாம்!

CC0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

குழந்தைகளின் கண்கள்

கர்ப்பமுற்ற பெண்கள் கர்ப்பக் காலங்களில் அதிக அளவு "ஆன்டிபயாடிக்ஸ்" (Antibiotics) மருந்துகளைச் சாப்பிட்டால், குழந்தைகளின் கண்கள் மிகவும் பாதிக்கப் படும். கருவுற்றதாய்மார்கள் முதல் மூன்று மாதங்களில் அம்மைநோய்வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தை பிறந்தவுடன் இமைகளைத் திறக்கு முன்னர், நனைத்த பஞ்சினால் மூக்கிலிருந்து மேல் நோக்கி கவனமாக துடைக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளை முதன் முதலாக குளுப்பாட்டும் நீரானது, அதன் கண்களுக்குள் செல்லாதவாறு, பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் அதிக வெளிச்சத்தை பார்க்காமல் தவிர்க்க வேண்டும். குழந்தை [illegible] (Squint) இரு[illegible] [illegible]தால், இதை நான்கு வயது நிரம்புமுன்னரே சரிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். மாறுகண் உள்ள பெரியவர்களிடம் குழந்தையை பழக விடக் கூடாது. ஏனென்றால் குழந்தையும் அதைப்போல பார்க்க முயற்சிக்கும்,

குழந்தைகள் படிக்கும் காலங்களில் அதன் பெற்றோர்கள் அதன் கண்களை கூர்ந்து கவனித்துசெயல்படவேண்டும். ஒரு கண்மட்டும் அசைகிறதா? புத்தகங்களை அருகில் வைத்து படிக்கின்றதா என்றெல்லாம் பார்க்கவேண்டும். குறிப்பாக நேராகப் பார்க்கின்றதா [அ] பார்வை சாய்வாக இருக்கிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும்.

மேற்கண்ட வியாதிகளைப் [illegible], முக்கியமான கண்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பூக்களின் மருத்துவ குணங்கள்

○ **இலைக்கள்ளிப்பூ**

வதக்கி சாறுபிழிந்து கொடுக்க குழந்தைகட்கு கக்குவான் கரப்பான் நோய் குணமாகும்.

○ **எள்ளுப் பூ**

கண்களுக்கு நல்ல தெளிவை கொடுக்கும்.

○ **நுணாப் பூ**

பெண்களின் மாதவிலக்கில் ஏற்படும் நோய்கள் நீங்கும்.

○ **வெங்காயப்பூ**

இந்தப்பூவினால் "நச்சுக்கிருமிகள்" கொல்லப்படும்.

○ **அசோகப் பூ**

தோஷங்களை அண்டவிடாமல் செய்யும் குணம் உள்ளது.

○ **மந்தாரப் பூ**

கண் எரிச்சல், இருமல் முதலியன குணமாகும்.

○ **நந்தியாவட்டைப் பூ**

கண் வியாதிகள் குணமாகும்.

○ **இலுப்பைப் பூ**

விதை வீக்கத்தைக் குறைக்கும் பிரசவ கோளாறுகள் நீங்கும்.

○ **தும்பைப்பூ**

மாதவிலக்கை சீர்படுத்த இதை உபயோகிக்கலாம்.

பயிற்சிகளை அவர்களுக்கு கற்றுத் தரலாம்.

முதலில் அவர்களுடைய மூக்கின் நுனியை கவனிக்கச் சொல்ல வேண்டும். பிறகு இருபது அடி தூரத்திலுள்ள சுவரைப் பார்க்கச் சொல்ல வேண்டும். இப்படி மாறி மாறி செய்யச் சொல்ல வேண்டும்.

கண்களிலிருந்து மூன்று அடி தூரத்தில் பென்சிலைப் பிடித்துக்கொண்டு, அதன் நுனியைப் பார்க்கவேண்டும். பிறகு சிறிது சிறிதாக அதை உங்கள் மூக்கின் அருகேகொண்டுவந்து பார்க்கச் சொல்ல வேண்டும். ஆகிய இரண்டு பயிற்சிகளையும் செய்துவந்தால் கண்கள் கெடாமல் குழந்தைகளை பாதுகாக்கலாம்.

சித்தாலயா
316-5து தெற்கு குறுக்குத் தெரு
நீலாங்கரை சென்னை-41.
பிரதி சனிக்கிழமை காலை
10மணி முதல் பகல் 2-30 மணி
வரை மருத்துவ ஆலோசனை
வழங்கப்படும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ஆண்மையின் அழிவும் நிவர்த்தியும்!

டாக்டர். F. பெஞ்சமின் பப்பாய்

சுத்தமான விந்தானது வெள்ளையாகவும், கனமாகவும் தடிப்பாகவும் ஏராளமான அளவோடு, இனிப்புச் சுவையுடன் (அ)பதனீர் மணத்துடன், நெய் போன்று வழவழப்போடு, தேன் நிறத்துடன் இருக்கும். இத்தகைய சுத்தமான விந்து கருக்கொள்ள உதவும், நிறம்மாறி, தண்ணீர் போன்று நாற்றத்துடன், இருந்தால் இது நல்லதல்ல. இவ்விதமான விந்து கருக்கொள்ள உதவாது.

வறட்சியான இந்திரியம், துர்பலம் உள்ள இந்திரியம் இந்திரியம் இரவில் அதிகமாக வெளியாகுதல், பிரமேகம், இந்திரியம் சீக்கிரமாக வெளியாகிவிடல், நீடித்துப் புணர்ச்சி செய்ய முடியாமை, நரம் புத்தளர்ச்சி, லிங்க சோர்வு, அதனுல் புணர்ச்சி செய்ய முடியாமல் போகுதல் ஆகிய வியாதிகள் ஏற்படும்.

மேற் கூறிய வியாதிகள் எல்லாம் வருவதற்கு காரணம், அளவிற்கு மீறி புணர்ச்சியில் ஈடுபடுதல், கெட்ட வழிகளில் புணர்ச்சி செய்தல், லிங்கத்தை தன் கையினுல் இயக்கி விந்துவை வெளியேற்றுதல், மற்றும் பருவம்எய்துமுன்னரே புணர்ச்சியில் ஈடுபடுதல் முதலிய காரணங்களினுல் இவைகள் ஏற்படுகிறது.

இரவில் இந்திரியம் கழிதல் (Wet Dream)

உடலில் அதிக உஷ்ணம் ஏற்படுவதினாலும், மலச்சிக்கலினாலும், சதா பெண்களைப்பற்றி நினைப்பதினாலும், சிற்றின்ப ஏடுகளைப்பற்றிப்படிப்பதினாலும் உணர்ச்சி நரம்புகள் உந்தப்பட்டு இரவில்இந்திரியம் வெளியாகி விடுகின்றது.

நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள வாலிபனுக்கு மாதத்தில் இரு

CC0 in Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சந்தாதாரர்களே கவனிக்க !

ஆண்டு சந்தா ரூ. 28—00
ஆயுள் சந்தா ரூ. 300—00

நேரிடையாக பணம் செலுத்தும் அன்பர்கள் கீழ்க்கண்ட இரண்டு விலாசங்களிலும் பணம் செலுத்தலாம். **பாங்க்** இருக்கின்ற இடங்களிலுள்ள அன்பர்கள் **'சித்த மருத்துவம்'** என்று **D. D.** எடுத்து இவை சென்னை அலுவலகத்திற்கு அனுப்பவும்.

சித்த மருத்துவம்
(தலைமை அலுவலகம்)

டாக்டர் சிற்சபை
சித்தானந்தா வைத்தியசாலை,
122-சி, ராஜவீதி,
காஞ்சிபுரம்-2. போன்: 2981

சித்த மருத்துவம்
(கிளை அலுவலகம்)
டாக்டர்
சிற்சபை மருத்துவமனை
152, அரங்கராஜபுரம் சாலை,
கோடம்பாக்கம்,
சென்னை-600 024.
போன்: 428098.

குறிப்பு:

சில அன்பர்கள் இவ்வளவு விளக்கமாய் எழுதிய பின்பும் சந்தா எங்கு அனுப்புவது என்று எழுதுகின்றனர். அவர்களும் இதைப்படித்துப் பார்த்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தடவைகள் இந்திரியம் வெளியானால் அதைப் பற்றிக் கவலையுறத் தேவையில்லை. காரணம் எவ்வாறு நீரானது குளம் முழுவதும் நிரம்பியவுடன் வேறு வழியாகச் செல்ல முடியாமல் அணையைத் தாவி விழுகின் றதோ அதேபோன்று நல்ல சத்துள்ள உணவினால் விந்து பெருக்கம் ஏற்பட்டு அது உடலிலிருந்து செயற்கை முறைகளினால் போக வழியில்லாமல் இயற்கையாகவே இரவில் துயில்கொள்ளும்போது இன்ப கனவு மூலியமாக வெளியாகி விடுகின்றது. ஆகவே, இதைப் பற்றி கவலையுறத் தேவையில்லை.

ஆனால், வெளியாகும் இந்திரிமானது, மாதத்திற்கு மூன்றுதடவைக்கு மேற்பட்டால், இதனால் பாதிக்கப்பட்ட வாலிபன் பலஹீனமும், ஆயாச உணர்ச்சியும் உணர்ந்தால், பின் இதற்கு வேண்டிய தடுப்பு முறைகளை வைத்தியரைக் கலந்து ஆலோசிக்கவேண்டும்.

முதலில் மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும். குளிர்ச்சியான மருந்துகளை உபயோகப் படுத்த வேண்டும். கெட்ட எண்ணங்களிலிருந்து மனதை வேறு படுத்தி தூய்மையாக வைத்துக்

CC0 - In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

காப்பிக்கு ஒருமாற்று மருந்து
அமரர் டாக்டர். சிற்சபையின்
அற்புதக் கண்டுபிடிப்பு!

அம்பிஸ் பார்மாவின்

சிட்ஸ்-சரசு மூலிகை பானம்
[CHITS - SARASU
HERBAL POWDER
FOR DRINKS]

இருதயம், நுரையீரலைப் பலமடையச் செய்யவும்! நரம்புகளுக்குப் புத்துணர்ச்சியைத் தரும்! இளைஞர்கள் முதல் வயோதிகர்கள் வரை அருந்தக் கூடியது!

மிகவும் சுவையுள்ளது!
சிக்கனமானது!

(காப்பி போன்று
அருந்தக் கூடியது.)

கிடைக்குமிடம்:

காதி கிராமோத்பவன்
சென்னை-2.
சர்வோதய சங்கம், காஞ்சிபுரம்
திரு. S. K. பெருமாள்,
ஏஜென்சீஸ்

(தமிழ்நாடு கதர்
வஸ்திராலயம்)
946, கீழவாசல்,
தஞ்சாவூர்-613001.
ஸ்ரீனிவாசா நியூஸ்மார்ட்,
19, தேரடி வீதி, சேலம்-1.

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

கொள்ள வேண்டும். அதிக உணவு உட்கொண்டு வயிற்றை நிரப்பாமல், இலகு உணவை இரவில் உட்கொள்ள வேண்டும். இரவில் துயில் கொள்ளுமுன்னர் லிங்கத்தை குளிர்ந்த நீரில் அலம்ப வேண்டும்.

நோயாளி படுக்கையில் மல்லாந்து படுக்காமல் ஒருச்சாய்ந்து படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இரவில் விழிப்பு ஏற்பட்டவுடன் எத்தனை தடவைகள் சிறுநீர் கழிய முடிமோ, அத்தனை தடவைகள் கழிய வேண்டும். விடியற்காலை நான்கு [அல்லது] ஐந்து மணிக்குள் தூக்கம் கலைந்துவிட்டால், பின்னர் படுக்கைக்குப் போகக்கூடாது. ஏனெனில் இந்திரிய வெளியேற்றம் (ஸ்கலிதம்) இந்த நேரத்தில்தான் நடைபெறும்.

(தொடரும்)

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

அறிவிப்பு
டாக்டர் அம்பிகாபதி
அறக்கட்டளை சார்பாக
Dr. சிற்சபை
சித்தமருத்துவ கல்லூரி
(அஞ்சல் வழி)
விரைவில் துவங்கப்பட
உள்ளது என்பதை
மகிழ்ச்சியுடன் தெரிக்கின்றோம்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

திருவள்ளுவரின் மருத்துவ ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானக்கலை

முப்பு

பூலோகத்து மனிதர்களில் ஆனைக்கல் யாரறிவார்கள். சோனகரால் கண்டுபிடித்து எடுக்கப்படும் சொர்ண உப்பாகும். யானைக்கல் மூலம் காரசார அமுரியாக்குவதற்காக, பாண்டத்தில் கடல நீரைவிட்டு அதில் போட்டுவைக்க.

அதையிடித்துக் கரைத்து எடுத்த தெளிவு நீர்நாலுபடிக்கு ஒரு படி ஆனைக்கல்லும், காட்டில் விளையும் சவுட்டுப்பூநீரும் சேர்த்துகரைத்து ஊறவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

அருள் மேவிய கல்லு, ஆனைக்கல்லும், ஆதியுப்பு, மேலே கூறிய அமுரி காரசார ஜெயநீரில் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, நீர் சுண்டிப் போகும்படியாய்க் காய்ச்சி உப்பாகி இருகி வரும் பதங்கண்டு எடுத்து, சுத்த சலம் விட்டு அலம்பி எடுத்துக்கொள்ள.

சமுத்திர மத்தியில் ஓரப்பகுதிகளில் மலைப்பாறைகள் உண்டு. சமுத்திர உப்புத் தண்ணீர் அலை வேகத்தால், சூரியனது வெப்பக்கனல் கதிர்தாக்குதல், காரணமாய் பாறைகளில் உப்பு கரைந்து சிலவருடங்கள் உப்புக்கல்லாகி உறைந்து விடும். இப்படியாக கல்லில் உறையப்பட்ட உப்புக்கல் -கள் சமுத்திரத்தில் சோனகா என கூறப்படும் முத்து குளித்து எடுக்கும் பிரிவு தொழில் இனத்தவர்களுக்குக் கண்டு எடுக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. சோனகா கூட்டத்தார்கள் இந்தவித "கல்உப்பை" விலைக்கும் விற்பார்கள்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

இந்த உப்பானது, நெருப்புக்கு ஓடாது, நீருக்கு கரையாத கல்லுப்பாகும்.

இத்தகைய கல்லுப்பு, முன் தயாரித்த இருவித உப்பையும் குழிக்கல்லில் சேர்த்து வெண் கருவால், ஒரு நாள் பூராவும் அரைத்து, மெழுகு பதமாய் அறைத்து, துட்டிடை, அகல, சதுர பில்லைகளாகச் செய்து, வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்னர், மண் வட்டிலில் காய்ந்த வில்லைகளை வைத்துப் பந்தனம் செய்ய வேண்டியது.'

அகலில் வைத்து மூடிசீலை மண் ஏழு செய்து உலர்த்திப் புடம் போட்டெடுத்து, ஊதி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதை பனிநீர் பட வைக்க வேண்டியது.

திருவள்ளுவ சித்தரின் முப்பு செய்முறைகளில் இது ஒன்று பல சித்தர்கள் நூல் முப்பு பாகங்களை ஆராய்ந்து தனக்கு அனுபவமான முறைகளைக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இவரது "ஞானவெட்டி 1500" நூல் ஆரம்பத்திலேயேதனக்கு ஆதாரமான சித்தர் மறைவழி வழி கூறப்பட்டுள்ளது

(தொடரும்)

உலக அறிஞர்களின் பழமொழிகள்

- மன்னித்துவிடுவது நல்லது. அதைவிட மறந்துவிடுவது நல்லது.
- பெண்ணானவள் தன்னைத் தானே காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியாவிடில் அவளை காப்பாற்ற யாருக்கும் உரிமை கிடையாது.
  — ஜார்ஜ்பெர்னார்ட் ஷா
- முடியக்கூடாதவற்றை முடிக்க முயல்வதுதான் அறிவுடைமை.
  — சாக்ரடிஸ்
- மனம் ஓர் அமைதியற்ற பறவை போன்றது.
  — மகாத்மா காந்தி
- எவன் தன்னைப் பற்றி அதிகமாக பேசுகிறானோ அவனே தன் குற்றங்களை மறைக்கப் பார்க்கிறான்
  — சாக்ரடிஸ்
- தேடி பெறுகிற காதல்சிறந்தது. அதைவிடச் சிறந்தது தேடாது பெறுகின்றகாதல
  — ஷேக்ஸ்பியர்
- மனித தன்மை அவன் ஆடையில் வெளிப்படும்.
  — ஷேக்ஸ்பியர்
- பெண் திருமணத்திற்கு முன் அழுகிறாள். ஆண் திருமணத்திற்குப் பிறகு அழுகிறான். இதுதான் வேறுபாடு.
  — போலந்துநாட்டு பழமொழி

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy.

சுக்கிலத்தை பெருக்கும் ஆளிவிதை

இந்த செடியானது இந்தியா-வில் எல்லா இடங்களிலும் பயிராகும்செடி. இந்த செடியின் வேர், விதை, பூ, இலை, எல்லாமே மருந்தாக உபயோகப் படுகின்றது.

இதன் பூவை உணவில் கலந்து, உடலுக்கு அதிக பலத்தை ஏற்றுக்கொள்ளலாம். இதன் இலையை பச்சடியாக செய்து உண்ண, நீர்பிரிய ஆரம்பிக்கும் உடலுக்கு உஷ்ணத்தை-யும் கொடுக்கும் சக்தியுடையது

இதன் விதையானது மலத்தை இளக்கி வெளியே தள்ளுவதற்கும், வாயுவை அகற்-றுவதற்கும், சிறுநீர்ப்பெருக்கியாகவும், பால் பெருக்கியாவும் காமத்தை பெருக்குவதற்கும் உபயோகப்படுகிறது

இதன் [illegible] முற்றிருக்கும் முதல் மூன்று மாதங்களுக்குள். சாப்பிடக் கூடாது. ஏனென்றால் கருவை கலைத்துவிடும். இதைப்பாலில் காய்ச்சி கொடுத்தால், அதிக அளவு முலைப்பால் பெருகும் இதைச் சூரணமாக செய்து உட்-கொண்டால் உடல் நன்கு தேறும், அஜீரணம், சீதபேதி முதலியன குணமாகும். விக்கலும் குணமாகும்.

இந்த விதையை நீர் விட்டு அரைத்து, சருமநோய்களுக்கு தடவ நன்கு குணமாகும், கட்டிகள் பழுத்து உடையவும் இதை உபயோகப்படுகின்றது மேகப் படைகளுக்கும் ஆசனக் கடுப்பிற்கும் இதன் வேரை உபயோகப்படுத்தலாம்.

இதன் விதையை பாலில் வேகவைத்து லேகியமாக செய்து உட்கொள்ள பாலை சுரப்பிக்கும் இடுப்புவலியையும் நீக்கும் குறிப்பாக சுக்கிலத்தை பெருக்கும் தன்மையுடையதாக உள்ளது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

நீண்ட நாட்கள் நோயின்றி வாழ்வதற்கு

1) அதிகாலை நித்திரையிலிருந்து கண் விழித்தல்.

2) பின் படுக்கையின் பக்கத்தில் மூடிவைத்த தண்ணீரால் அழுந்த தேய்த்து, வாய் கழுவுதல்

3) கடுக்காய், கல்நார் போன்ற துவர்ப்புள்ள பற்பொடியில் விளக்குதல்.

4) பல் விளக்கியவுடன் ஒவ கனறும் வயிற்றில் காலை மாலை நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்திலிருந்து வயதுக்கும், உடற்சக்திக்கும் தக்கவாறு மூச்சுப் பயிற்சி செய்தல்.

5) பிறகு நீர் உணவு (அல்லது) இரவு சோற்றில் ஆறின நீர், வெந்நீர், நீர்மோர் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றைப் பருவ, வயது, காலம், உடல் நிலை ஆகியவற்றிற்குப் பொருந்த சாப்பிடுதல்.

6) தேகாப்பியாசம் செய்யாதவர்களுக்கு உடம்பு "தேங்கிக்கிடக்கும் சாக்கடைக்குச் சமம்" என்று வள்ளுவர் கூறுகின்றார்.

அவரவர் சக்திக்கு இயன்றவாறு வியர்வை உண்டாகும் மட்டும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.

7) உடற்பயிற்சி செய்தவுடன் 'சனி நீராடு' என்று ஔவை சொன்னதற்கு ஏற்ப, சிறிது நேரம் நீரில் குளித்து நீராடுதல், நீந்துதல்.

8) பிறகு காப்பி தேநீர், முதலியவற்றைக் குடிக்காமல் கூழ், கஞ்சி (அ) நொய்க் கஞ்சி இழிவாகக் கருதாமல் சாப்பிடுதல்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

9) தாவர வர்க்கத்திலிருந்து கிடைக்கப்பெற்ற நல்ல பொருட்களை அதன் சத்தை வீணாக்காமல் சமைத்து உண்ணல்.

10) உண்ணும்போது எந்த உணவையும் அவசரமில்லாமல் அமைதியுடன் சிறிது சிறிதாக எடுத்து நன்றாக மென்று விழுங்குதல்.

11) பகலில் ஏதாவது ஒரு கீரையினை உணவோடு சேர்த்து உண்ணுதல் பசியில்லாத போது எக்காரணத்தைக் கொண்டும் புசிக்காதிருத்தல் மிகவும் அவசியம்.

12 காலை, பகல், மாலை இம்மூன்று வேளைகள் தவிர, மற்ற நேரங்களில் நீர் மட்டும் அருந்துதல் அவசியம்.

13) வெற்றிலை பாக்கு, பீடி சுருட்டு, சிகிரெட், புகையிலை மூக்குத்தூள் முதலியவைகளை] வீட்டொழித்தல் அவசியம்.

14) ஆண், பெண் இருவருமே இருக்கமான உடைகளை அணியாமல் தூய உடைகளை உடுத்துதல்.

15) நாள்தோறும் ஒருமணிநேரமாவது சூரிய ஒளி உடம்பு [illegible] தல்.

16) முடிந்த வரையில் சூரிய வெளிச்சம், காற்றோட்ட முள்ள] இடத்தில் வேலை செய்தல்,

17) இயன்ற வரையில் ஆசை கவலை, சினம், அச்சம் முதலியவைகட்கு இடங்கொடாமல் மனத்தையடக்கியாளப்பழகுதல்.

18) நிறமும், சுவையும் மணமும் இல்லாத தண்ணீரே தூய்மையான தண்ணீர். அத்தண்ணீரையே குடித்தல்.

19) மனம், வாக்கு, காயங்களால் தீமை செய்யாமல் தம்மால் இயன்றவரையில் பிறருக்கு நன்மை செய்தல் நல்ல எண்ணம் இரத்த ஓட்டத்தை சுத்தி செய்யும் வல்லமையுடையது.

20 தமிழ்மறையாகிய திருக்குறளில் "மருந்து" என்ற அதிகாரத்தை ஒவ்வொருவரும் படித்து அதன் பொருளை உணர்தல்.

மேற்கண்ட இருபது முறைகளின்படி வாழ்ந்தால் நோயில்லாமல் நீடித்து வாழலாம்.

[illegible]

இன்ப வாழ்வு என்னும் நூலிலிருந்து)

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பதினெண் சித்தர்கள் அருளிச்செய்த வீரிய விர்த்தி முறைகள்

இந்திரியம் கெட்டிப்படுவதற்கு

பச்சை நிலப்பனங்கிழங்கு சீனம், தண்ணீர் விட்டான் ஆனை நெருக்குக்காய் வகைக்கு ஒருதோலா இவைகளையெல்லாம் மைபோல் அறைத்து ¼ படி பசும் பாலில் கலக்கி காய்ச்சி இரவில் சாப்பிட்ட பிறகு சாப்பிடவும் இப்படி மூன்று நாட்கள் சாப்பிட நீர்த்துப்போன இந்திரியம் கெட்டிப்படும்.

வீரிய விர்த்திக்கு

சந்தனத்தூள் 2 பலம் சுக்கு 2 பலம் காசினி விதை 1 பலம் சீரகம் 1 பலம் இவைகளை கல்வத்தில் அரைத்து, பில்லை பில்லையாகச் செய்து உலர்த்தி வேளைக்கு ஒருதோலா வீதம் கொடுத்து, உடனே பன்னீராகிலும், நல்ல தண்ணீராகிலும் ஒரு ரூபா எடை சாப்பிடவும்.

இந்திரியம் கட்டுவதற்கு சூரணம்

நறுவிலியன் பிஞ்சு, கருவேலன் பிஞ்சு, காட்டுப்பெரண்டை இலை இவைகளைத் தனித் தனியாய் நிழலில் உலர்த்தி இடித்து சூரணமாகச் செய்து அதற்குச் சரியெடை சர்க்கரை கூட்டி இரவில் சாப்பிட்டபிறகு திரிகடி பிரமாணம் சாப்பிட்டு ஆழாக்கு பால் சாப்பிடவும். இப்படி பதினைந்து நாட்கள் சாப்பிட நீர்த்திருந்த இந்திரியம் கட்டும்.

வீரிய விருத்திக்கு

கருவேலம் கொழுந்து பொன்னாங்கண்ணி இலைகளை

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பிடுங்கி வாய் கொண்டமட்டும் மென்று தின்னவும். இப்படி நாற்பது நாட்கள் செய்ய வீரியம் விருத்தியாகும்.

வீரிய ஸ்கலிதமாகாதிருக்க

தாழம்பூவின் உள்ளே இருக்கும் விபூதியை எடுத்து கோழி முட்டை வெள்ளைக் கருவாலே இழைத்து தண்டில் பூசிப் புணர விந்து சீக்கிரத்தில் ஸ்கலிதமாகாது.

பீஜம் கெட்டிப்படுவதற்கு

எட்டிக்கொட்டை, அமுக்க -ருங் கிழங்கு வசம்பு இவைகளை சமமாக எடுத்து பசும் பால் விட்டரைத்து லிங்க நரம்பு மீது ஒருவாரம் தேயித்துவர கெட்டிப்படும். மிகுந்த வலிவு கொள்ளும்.

இந்திரிய புஷ்டிக்கு

ஒரு கோழிமுட்டை வெள்ளை கருவும், தேன், இஞ்சிரசம், பசு நெய், வெள்ளை வெங்காயம் இவ் வைந்தும் சமயிடையாய் கூட்டி மத்தித்து சிறு லவங்கப் பட்டை ½ விராகனெடை கூட்டிப் புசிக்கவும். இவ்விதம் 7 நாட்கள் சாப்பிடும்போது 1 பலம் நல்லெண்ணெயில் ¼ தோலா குங்குமப்பூ கூட்டி இழைத்து லிங்கத்திற்கு லேப் செய்து வரவும். (மூலாம் பூசுவது போல) மேலே தடவி வரவும். இந்திரியம் அதிகரிக்கும் லிங்கம் வலிவுதரும்

வீரிய விருத்திக்கு

ஜாதிக்காய் சாரபருப்பு, பாதுமைபருப்பு, காமப்பூ. மாவு சுக்கு, தேத்தான் கொட்டை முருங்கைப்பிசினி, முருங்கைப்பூ வகைக்கு 2½ வராகனெடையாக எடுத்து ஒருகோழி முட்டை வெள்ளைக் கருவினால் மெழுகு போல் அரைத்து ஒரு பலம் போட்டு ½ பலம் சர்க்கரை கூட்டி அடுப்பிலேற்றி லேகியம் போல் கிண்டச் செய்து கொச்சக்காய் பிரமாணம் இருவேளை சாப்பிடவும். இந்த 30 நாட்கள் உடலுறவு கூடாது

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

வேப்பம்பூவின் பெருமை

"மருந்தாகித் தப்பா மரத்தற்றால் செல்வம்
பெருந்தகை யான் கண்படின்"

என்பது திருவள்ளுவர் வாக்கு. இதன் பொருள் தன் எல்லா பாகங்களாலும் மக்கட்கு உதவும் மருந்து மரம் போலப் பெருங்குணம் உடையனிடம், செல்வம் சேருமானால், அச் செல்வம் தேவையுடைவர் அனைவருக்கும் பயன்படும் என்பது.

மேலே வள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ள மருந்து மரங்களுள் வேம்பும் ஒன்றாகும் ஆம்! இம் மரத்தின் எல்லா பாகங்களும் மருந்தாகும். அவைகளை முழுமையாக எடுத்து எழுதுவதனால் கட்டுரை விரிந்துபெருகும். ஆகவே வேப்பம்பூ மட்டும் கொண்டு அதனால் விளையும் நற்பயன்களை சிறிது விரிவாகப் பார்ப்போம். வேப்ப மரம் பூக்கின்ற காலத்தில் கவனமாகப் பூவைச் சேகரித்துக் காய வைத்து ஒரு மண் பாண்டத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். தமிழ் நாட்டில் மாதத்திற்கு ஒரு நாளாவது வேப்பம் பூ ரசம் தயாரித்து சாப்பிட்டு, அன்று உடம்பு கலகலப்பாக என்று சொல்லி மக்கள் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

நெய்யில் வதக்கியவேப்பம்பூவுடன் புளி மிளகு, உப்புசீரகம் கறிவேப்பிலை முதலியவைகளைச் சேர்த்து துவையல் செய்து சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பித்தம் சாந்தியாகும். வாயில் எச்சில் ஊறுதல் நிற்கும். உணவு ருசிக்கும். நல்ல பசி எடுக்கும்.

வேப்பம்பூவை தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சிக் கியாழமாக்கி வடிகட்டி காலை, மாலை 4தேக்கரண்டி அளவுகுழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வயிறு சுத்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

[அடுத்த இதழில் தொடரும்]

சிற்சபை மருத்துவமனை

CHITSABAI HOSPITAL

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம்,

சென்னை-24. தொலைபேசி: 428098, 426714



நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். சிற்சபை

மஞ்சட்காமாலை, குன்ம நோய், பீனிசம், சுவாசகாசம், மூல வியாதிகள், வெண்புள்ளிகள், சோரியாப்படை, பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை, ஆண்களின் விரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்றுநோய் முதலியவைகள் பூரணமாகக் குணப்படுத்தப்படும்.

விரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

AGASTHIAR JAUNDICE CURE CENTRE

அகஸ்தியர் மஞ்சட்காமாலை சிகிச்சை நிலையம்

மருத்துவர்கள் :

கௌரவ மருத்துவர்: **டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி**
டாக்டர். சி. இரத்தினகுமாரி

நோயாளிகளை பார்க்கும் நேரம் : காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
மாலை 4 மணி முதல் 8–30மணி வரை

பஸ் தடங்கள்: **11 D, 12 C.**

இறங்குமிடம்: அரங்கராஜபுரம், நாகார்ஜுன நகர்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பதிவு எண் : 73311/89 U 2 அஞ்சல் பதிவு எண் : TN/KCM/27

கண்களைப் பற்றிய வியா; கட்டு இயந்திர மனிதனை வைத்து அறுவை சிகிச்சை செய்கின்றார்கள். இதற்கு Micro-Surgera Robot-I என்று பெயரிட்டுள்ளார்கள். இதையே மூளையில் உள்ள கட்டிகளை அறுவைசிச்ச்சை செய்வதற்கும் அமெரிக்காவில் இந்த இயந்திர மனிதனையே பயன்படுத்த ஆரம்பித்துள்ளனர்.

முகத்தில் சுருக்கம் விழாமல் இருக்க தினமும் பத்து டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். தினமும் எலுமிச்சைஜூஸ் சாப்பிட வேண்டும். குறிப்பாக வெயில் காலங்களில் மாமிசம் சாப்பிடக் கூடாது. இவ்வாறு ஜப்பானில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

உடலும் மருந்தும்

நாம் குடிக்கும் காப்பியிலுள்ள காபின் (Caffine) என்ற சத்தானது புற்றுநோய் கிருமிகளை கொல்கிறது என்றும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்படுத்கிறது என்றும் அமெரிக்காவில் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் நேற்றைய தினம் இன்றைக்குநன்மையாகப் படுகிறது.

சிகிரெட்டிலுள்ள "நிகோடின்" என்ற விஷச்சத்தானது இருதயத்தையும் இரத்த குழாய்களையும் பாதிக்கிறது. இருதயத் துடிப்பை அதிகமாக்கியும் இரத்தம்உறையும்தன்மையையும் அதிகப்படுத்துகிறது இதனால் இருதயம் கடினமாக வேலைசெய்து குறைந்த அளவு பிராண வாயுவை பெறுகிறது என்று வெளிநாட்டில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

அதிக வெளிச்சததில் குழந்தைகள் மருத்துவமனையில் இருந்தால் அதற்கு இரத்தப் புற்றுநோய் வருவதற்கு காரணம் ஏற்படுமாம் பிளாரசன்ட் (Fluorescent Light) விளக்குகூட உடலில் புற்றுநோய்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய வாய்ப்புள்ளதாக வெளிநாட்டு விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடிததுள்ளனர்.

இரத்த பரிசோதனைக்காக ஒருநாளெல்லாம் காத்திருக்கின்றோம். தற்போது வெளிநாட்டில் ஆறு முக்கியமான இரத்த பரிசோதனைகளைத் தொண்ணூற செகண்டில் கம்பூயட்டர் மூலமாக எடுத்துக் காட்டக் கூடிய கருவிகளை கண்டுபிடித்துள்ளனர். இது மருத்துவர்களுக்கு இனிக்கும் செய்திதான்!

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர் டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் சி. தங்கதுரை, 122-C, இராஜவீதி, காஞ்சிபுரம்-2. [போன்-2981 அச்சிடுவோர் : P. T. M. [illegible], 73-B, [illegible] தெரு காஞ்சிபுரம்-631501.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy